



Μάρκος Δασκαλάκης
MD, PhD, FRCS

Λαπαροσκοπική χειρουργική – Χειρουργική μαστού

Πόνος στον μαστό

Αυτό το φυλλάδιο σας ενημερώνει για τη μασταλγία (πόνος στον μαστό). Εξηγεί τους διαφορετικούς τύπους πόνου που μπορεί να έχετε, τη διάγνωση και πως μπορεί να αντιμετωπιστεί.



Εισαγωγή

Ο πόνος στον μαστό είναι πολύ συχνός σε γυναίκες όλων των ηλικιών. Μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ανησυχία καθώς και φόβο για πιθανή ύπαρξη καρκίνου του μαστού. Ο πόνος στον μαστό μπορεί να έχει πολλές αιτίες και από μόνος του συνήθως δεν αποτελεί ένδειξη καρκίνου του μαστού. Ο πόνος στον μαστό δεν αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Κατηγορίες πόνου στον μαστό

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες πόνου στον μαστό:

- Κυκλική μασταλγία: πόνος που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια του κανονικού εμμηνορροϊκού κύκλου μιας γυναίκας.
- Μη κυκλική μασταλγία: διαρκής πόνος στον μαστό που δεν σχετίζεται με τον έμμηνο κύκλο.
- Θωρακαλγία-πλευροδυνία: πόνος που μοιάζει σαν να βρίσκεται στον μαστό αλλά προέρχεται από κάπου αλλού.

Κυκλική μασταλγία

Ο κυκλικός πόνος στον μαστό συνδέεται με την αλλαγή των επιπέδων των ορμονών κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου. Οι ορμονικές μεταβολές κάνουν τον μαστό πιο ευαίσθητο, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει πόνο. Περίπου δύο στις τρεις γυναίκες θα εμφανίσουν κυκλικό πόνο στον μαστό. Πολλές γυναίκες αισθάνονται ενόχληση ή/και διόγκωση και στους δύο μαστούς μια εβδομάδα περίπου πριν από την περίοδό τους. Ο πόνος μπορεί να ποικίλλει από ήπιο έως έντονο και οι μαστοί μπορεί επίσης να είναι ευαίσθητοι και επώδυνοι κατά την αφή. Μπορεί να αισθάνεστε βάρος, ευαισθησία, κάψιμο, τσιμπήματα, διαξιφιστικό πόνο ή αίσθημα σφιξίματος. Ο πόνος συνήθως επηρεάζει και τους δύο μαστούς αλλά μπορεί να επηρεάσει και μόνο τον έναν. Μπορεί επίσης να επεκταθεί στη μασχάλη, στην ωμοπλάτη και προς τα κάτω στο χέρι. Ο κυκλικός πόνος στον μαστό συχνά υποχωρεί μόλις ξεκινήσει η περίοδος. Σε ορισμένες γυναίκες, αυτός ο τύπος πόνου θα υποχωρήσει από μόνος του, αλλά μπορεί να επανέλθει. Αυτά τα επεισόδια πόνου συνήθως σταματούν μετά την εμμηνόπαυση. Ωστόσο, οι γυναίκες που λαμβάνουν θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (HRT) μετά την εμμηνόπαυση μπορεί επίσης να εμφανίσουν πόνο στον μαστό. Επίσης μπορεί να σχετίζεται με την έναρξη ή την αλλαγή αντισύλληψης, βασισμένη σε ορμονικά σκευάσματα.

Μη κυκλική μασταλγία

Ο μη κυκλικός πόνος στον μαστό δεν συνδέεται με την έμμηνο ρύση. Συχνά δεν είναι σαφές τι τον προκαλεί, αλλά μπορεί να σχετίζεται με:

- μια καλοήγη (όχι καρκινική) κατάσταση του μαστού
- προηγούμενη χειρουργική επέμβαση ή ακτινοθεραπεία στον μαστό
- τραυματισμός στον μαστό
- μεγάλο μαστό



- παρενέργεια από φαρμακευτική θεραπεία, όπως ορισμένα αντικαταθλιπτικά φάρμακα και ορισμένα φυτικά σκευάσματα όπως το ginseng

Το στρες και το άγχος μπορούν επίσης να σχετίζονται με τον πόνο στον μαστό

Ο μη κυκλικός πόνος στον μαστό μπορεί να είναι συνεχής ή μπορεί να εμφανίζεται κατά διαστήματα. Μπορεί να επηρεάσει τις γυναίκες πριν και μετά την εμμηνόπαυση. Ο πόνος μπορεί να είναι στον έναν ή και στους δύο μαστούς και μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο τον μαστό ή μια συγκεκριμένη περιοχή. Μπορεί να είναι πόνος με αίσθηση καύσου, τσιμπήματος, σφιξίματος ή διαξιφιστικός πόνος. Ο μη κυκλικός πόνος συχνά μειώνεται ή υποχωρεί από μόνος του με την πάροδο του χρόνου. Αυτό συμβαίνει περίπου στις μισές γυναίκες, που τον βιώνουν.

Πόνος στον θώρακα

Μπορεί να αισθάνεστε σαν να προέρχεται από τον μαστό, αλλά στην πραγματικότητα προέρχεται από κάποιο άλλο σημείο. Είναι επίσης γνωστός ως εξωμαστικός (που σημαίνει εκτός του μαστού) πόνος. Ο πόνος στον θώρακα μπορεί να οφείλεται σε διάφορες αιτίες, όπως:

- τράβηγμα μυ του θωρακικού τοιχώματος
- φλεγμονή γύρω από τις πλευρές, που προκαλείται από μία κατάσταση που ονομάζεται κοστοχονδρίτιδα ή σύνδρομο Tietze
- άλλες παθήσεις, όπως στηθάγχη ή πέτρες στη χοληδόχο κύστη

Ο πόνος μπορεί να είναι στη μία πλευρά, σε μια συγκεκριμένη περιοχή ή γύρω από μια μεγάλη περιοχή του μαστού. Μπορεί να είναι διαξιφιστικός ή να προκαλεί αίσθημα καύσου, μπορεί να εξαπλωθεί στο χέρι και μπορεί να γίνει εντονότερος όταν κινείστε. Αυτός ο τύπος πόνου μπορεί επίσης να γίνει αισθητός εάν ασκηθεί πίεση στην περιοχή του θωρακικού τοιχώματος.

Αντιμετώπιση κυκλικής και μη μασταλγίας

Εάν χρειάζεται κάποια θεραπεία, οι επιλογές για τον κυκλικό και μη πόνο είναι συχνά οι ίδιες. Ωστόσο, ο μη κυκλικός πόνος δεν είναι πάντα τόσο εύκολος στη θεραπεία. Εάν έχετε κυκλικό πόνο στον μαστό, αυτό που χρειάζεστε είναι πιθανώς διαβεβαίωση ότι αυτό που βιώνετε είναι φυσιολογικό μέρος του κύκλου σας.

Αλλαγές διατροφής και τρόπου ζωής

Διατροφή

Μπορείτε να δοκιμάσετε κάποιες αλλαγές που μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση της έντασης του πόνου, αλλά υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα που τις υποστηρίζουν. Αυτές περιλαμβάνουν την κατανάλωση δίαιτας χαμηλής σε λιπαρά και αυξημένης ποσότητας φυτικών ινών. Συνιστάτε επίσης η



μείωση της πρόσληψης καφεΐνης και αλκοόλ, την οποία ορισμένες γυναίκες βρίσκουν χρήσιμη για την αντιμετώπιση του πόνου στον μαστό.

Στηθόδεσμος με καλή εφαρμογή

Το να φοράτε έναν υποστηρικτικό και με καλή εφαρμογή στηθόδεσμο κατά τη διάρκεια της ημέρας, σε κάθε σωματική δραστηριότητα, αλλά και τη νύχτα μπορεί να βοηθήσει.

Χαλάρωση και συμπληρωματικές θεραπείες

Ορισμένες γυναίκες βρίσκουν τις θεραπείες χαλάρωσης χρήσιμες για τη μείωση των συμπτωμάτων του κυκλικού πόνου στον μαστό, όπως μουσική ή άλλες θεραπείες όπως ο βελονισμός και η αρωματοθεραπεία.

Αντισύλληψη

Εάν ο πόνος εμφανίστηκε όταν ξεκινήσατε να παίρνετε ένα αντισυλληπτικό χάπι, η αλλαγή σε άλλο σκεύασμα μπορεί να βοηθήσει. Εάν ο πόνος συνεχίζεται, μπορεί να δοκιμάσετε μια μη ορμονική μέθοδο αντισύλληψης, όπως προφυλακτικά, ένα μη ορμονικό σπирάλ (IUD) ή ένα διάφραγμα.

Θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (HRT)

Εάν ο πόνος σας ξεκίνησε ή αυξήθηκε με τη λήψη ορμονικής υποκατάστασης και δεν υποχώρησε μετά από σύντομο χρονικό διάστημα, συζητήστε το με τον γυναικολόγο σας.

Έλαιο νυχτολούλουδου (evening primrose oil) ή μποράντζας (borago, starflower oil)

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η έλλειψη ενός απαραίτητου λιπαρού οξέος που ονομάζεται GLA μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση του κυκλικού πόνου στον μαστό. Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει ότι η λήψη επιπλέον GLA δεν βοηθά πάντα τον πόνο. Παρόλα αυτά, μπορείτε να δοκιμάσετε έλαιο νυχτολούλουδου ή μποράντζας (τα οποία περιέχουν GLA), καθώς ορισμένες γυναίκες έχουν διαπιστώσει ότι τις βοηθά να αισθάνονται καλύτερα. Το έλαιο νυχτολούλουδου δεν προκαλεί συνήθως παρενέργειες, έχουν όμως αναφερθεί στομαχικές διαταραχές, ναυτία ή πονοκέφαλος. Είναι καλύτερο να μην το πάρετε εάν είστε έγκυος ή προσπαθείτε να μείνετε έγκυος. Επίσης, συνιστάται σε άτομα με ιστορικό επιληψίας να μην λαμβάνουν τέτοιου τύπου έλαια.



Ανακούφιση από τον πόνο

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, όπως η ιβουπροφαίνη, προσφέρουν ανακούφιση από τον πόνο, ιδιαίτερα τον μη κυκλικό. Υπάρχει σε μορφή τζελ για τοπική εφαρμογή αλλά μπορεί να ληφθεί και ως δισκίο. Πριν χρησιμοποιήσετε αυτού του είδους παυσίπονο, θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας και να λάβετε συμβουλές σχετικά με τη σωστή δόση, διάρκεια θεραπείας και τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες, ειδικά εάν έχετε ιστορικό άσθματος, έλκους στομάχου ή νεφροπάθειας. Η παρακεταμόλη είναι επίσης χρήσιμη για την ανακούφιση του πόνου του μαστού.

Ορμονικά σκευάσματα

Εάν ο πόνος σας είναι έντονος, παρατεταμένος και δεν έχει βελτιωθεί με καμία από τις επιλογές που έχουν ήδη αναφερθεί, μπορεί να εξεταστεί το ενδεχόμενο χορήγησης ενός ορμονοκατασταλτικού φαρμάκου. Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται πιο συχνά για τη θεραπεία του πόνου του μαστού είναι:

- Δαναζόλη
- Ταμοξιφαίνη

Αυτά τα φάρμακα έχουν παρενέργειες, επομένως συνιστώνται μόνο μετά από συζήτηση σχετικά με τα οφέλη και τους πιθανούς κινδύνους. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι οι νεότερες γυναίκες μπορεί να ωφεληθούν από μια σύντομη θεραπεία, η οποία μπορεί να επαναληφθεί αν χρειαστεί, ενώ οι μεγαλύτερες γυναίκες που βρίσκονται κοντά ή διανύουν την εμμηνόπαυση μπορεί να ωφεληθούν από μεγαλύτερης διάρκειας θεραπεία.

Η δαναζόλη δρα αναστέλλοντας συγκεκριμένες ορμόνες που παράγονται κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου. Οι παρενέργειές της μπορεί να περιλαμβάνουν:

- διακοπή περιόδου (αμηνόρροια)
- αύξηση βάρους
- ακμή
- τριχοφυΐα προσώπου
- αλλαγές στη χροιά της φωνής

Η ταμοξιφαίνη δεν έχει λάβει άδεια για τη θεραπεία του πόνου του μαστού και χρησιμοποιείται ευρέως για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού. Έρευνες έχουν δείξει ότι είναι επίσης αποτελεσματική στη θεραπεία του κυκλικού πόνου στον μαστό, και χρησιμοποιείται μερικές φορές για αυτό. Η ταμοξιφαίνη δρα αναστέλλοντας τη δράση των οιστρογόνων. Οι παρενέργειες της μπορεί να περιλαμβάνουν:

- εξάψεις
- νυχτερινές εφιδρώσεις
- αλλαγές διάθεσης

Η λήψη αυτών των φαρμάκων μπορεί να κάνει την αντισύλληψη που βασίζεται σε ορμόνες λιγότερο αξιόπιστη. Μην πάρετε αυτά τα φάρμακα εάν



είστε έγκυος ή προσπαθείτε να μείνετε έγκυος, καθώς μπορεί να είναι επιβλαβή για το έμβρυο.

Αντιμετώπιση του θωρακικού πόνου

Η θεραπεία για τον πόνο του θώρακα θα εξαρτηθεί από το τι τον προκαλεί. Εάν διαπιστωθεί ότι ο πόνος στον μαστό σας οφείλεται σε τράβηγμα μυός, αυτό είναι πιθανό να βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου και μπορεί να αντιμετωπιστεί με παυσίπονα. Ο πόνος στον θώρακα μπορεί επίσης να επηρεάσει την περιοχή προς το χέρι και τη μασχάλη καθώς και το μπροστινό μέρος του θώρακα και μπορεί να οφείλεται σε:

- κοστοχονδρίτιδα – φλεγμονή τμημάτων των πλευρών (που ονομάζονται πλευρικοί χόνδροι) ή σύνδρομο Tietze – φλεγμονή των πλευρικών χόνδρων και οίδημα

Μερικές φορές αυτή η φλεγμονή μπορεί να προκαλέσει έντονες ενοχλήσεις παρόμοιες με τον καρδιακό πόνο. Μπορεί να νιώσετε σφίξιμο στον θώρακα και έντονο, οξύ πόνο. Ο πόνος μπορεί να εξαπλωθεί στο χέρι και να επιδεινώνεται με την κίνηση. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να ξεκουραστείτε και να αποφύγετε τις απότομες κινήσεις που εντείνουν τον πόνο. Η χρήση αναλγητικών, όπως η παρακεταμόλη ή ένα μη στεροειδές αντιφλεγμονώδες, όπως η ιβουπροφαίνη (κρέμα, τζελ ή δισκίο) μπορεί να βοηθήσει. Μια άλλη επιλογή μπορεί να είναι η διήθηση της επώδυνης περιοχή με τοπικό αναισθητικό και στεροειδές. Το κάπνισμα μπορεί να επιδεινώσει τη φλεγμονή, επομένως μπορεί να διαπιστώσετε ότι ο πόνος σας μειώνεται εάν το διακόψετε ή το σταματήσετε εντελώς.

Ο πόνος που προκαλείται από άλλες παθολογικές καταστάσεις, όπως η στηθάγχη (έντονο σφίξιμο και πόνος στον θώρακα κυρίως προς τα αριστερά) ή οι πέτρες στη χοληδόχο κύστη (κυρίως προς τα δεξιά), μπορεί να γίνει επίσης αισθητός στον μαστό.

Βιώνοντας τον πόνο του μαστού

Ο πόνος στον μαστό μπορεί να είναι πολύ οδυνηρός και πολλές γυναίκες ανησυχούν ότι μπορεί να έχουν καρκίνο του μαστού. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο πόνος είναι αποτέλεσμα φυσιολογικών αλλαγών που συμβαίνουν στους μαστούς. Μπορεί να νιώθετε σιγουριά ότι ο πόνος του μαστού δεν σχετίζεται με καρκίνο, όμως ο πόνος συχνά παραμένει. Αυτό μπορεί να είναι ενοχλητικό, ειδικά αν δεν μπορεί να προσδιοριστεί η ακριβής αιτία. Οι γυναίκες που επηρεάζονται από τον πόνο μπορεί να αισθάνονται πολλά διαφορετικά συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένου του φόβου, της απογοήτευσης ή της αδυναμίας. Αν και η κατανόηση των δεδομένων για τον πόνο του μαστού δεν θα τον θεραπεύσει, εντούτοις μπορεί να σας βοηθήσει να ανακτήσετε τον έλεγχο της ζωής σας. Ο έντονος, μακροχρόνιος πόνος μπορεί μερικές φορές να επηρεάσει τις καθημερινές δραστηριότητες μιας γυναίκας, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει άγχος και ορισμένες φορές κατάθλιψη. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει για τις περισσότερες γυναίκες και ο πόνος τους μπορεί να αντιμετωπιστεί. Ο πόνος στον μαστό δεν αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού, όμως παραμένει σημαντικό να ελέγχετε τακτικά τους μαστούς σας.



Διάγραμμα πόνου

Αυτό το διάγραμμα προορίζεται να σας βοηθήσει να κρατήσετε ένα αρχείο για το πότε εμφανίζεται ο πόνος στον μαστό σας. Σημειώστε την ένταση του πόνου που αντιμετωπίζετε κάθε μέρα σκιάζοντας κάθε πλαίσιο όπως φαίνεται. Για παράδειγμα, εάν έχετε έντονο πόνο στον μαστό την πέμπτη ημέρα του μήνα, σκιάστε τελείως το τετράγωνο κάτω από τον αριθμό 5. Για τις προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, σημειώστε την ημέρα που ξεκινά η περίοδός σας κάθε μήνα με το γράμμα Π.



Έντονος



Ήπιος



Όχι πόνος

Μήνας

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Μήνας

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Μήνας

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>